

# ジェクサー・ライトジム&スパ24 仙台 2025年2月11日(火) 建国記念日

	スタジオA	スタジオB	ジム	★ Event Lesson ★
9:00				<p>13:30~14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 小川 博睦</p> <p>祝日限定BODYCOMBAT2連発!! テーマはOld School...</p> <p>懐かしのあの曲やイベント定番曲など盛りだくさん!? 音楽を楽しみたい方におススメです♪</p>
9:30				
10:00	9:50~10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00~10:45 ピラティス Yukino		<p>15:00~16:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 山田 芳彰</p> <p>祝日限定BODYCOMBAT2連発!! テーマはHard work remix...</p> <p>高強度が大好きな皆さまへ 60分間で全身の汗が拭き出すこととなるでしょう...</p>
10:30				
11:00	11:00~11:45 <b>UBOUND</b> あべゆみ	11:10~11:55 K-POP DANCE Yukino	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	<p>18:00~19:00 <b>HOTYOGA リフレッシュ</b> 山田 芳彰</p> <p>心身のリフレッシュを目的としたホットヨガのクラス 15分拡大版のクラスなので、ポーズをしっかり深めたい方 たっぷり汗をかきたい方 ご参加お待ちしております</p>
11:30				
12:00			12:00~12:30 スタッフ運動サポート	<p>13:30~14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 小川 博睦</p> <p>祝日特別レッスンです!! ぜひこの機会にご参加ください。</p>
12:30	12:15~13:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 山田 芳彰	12:35~13:20 パワーヨガ 林 綾	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:00	<b>Pick up</b> Old School 13:30~14:30	13:45~14:30 リラクソヨガ 林 綾	14:00~14:30 スタッフ運動サポート	
13:30		14:50~15:35 24式太極拳 岡野		
14:00				
14:30	<b>Pick up</b> Hard work remix 15:00~16:00			
15:00				
15:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 山田 芳彰			
16:00				
16:30				
17:00			17:00~17:30 スタッフ運動サポート	
17:30				
18:00		18:00~19:00 <b>HOTYOGA</b> リフレッシュ 山田 芳彰	18:00~18:30 スタッフ運動サポート	
18:30	18:30~19:15 <b>BAILA BAILA</b> namecchi			
19:00		19:20~20:05 <b>HOTYOGA</b> リンパフロー 高橋 奈々	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	
19:30	19:40~20:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 作山 拓生			
20:00		20:25~21:10 <b>HOTYOGA</b> ビギナー 高橋 奈々		
20:30				
21:00	20:50~21:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 作山 拓生			
21:30		21:30~22:15 <b>HOTYOGA</b> 骨盤調整 RISA		
22:00				
22:30				